

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

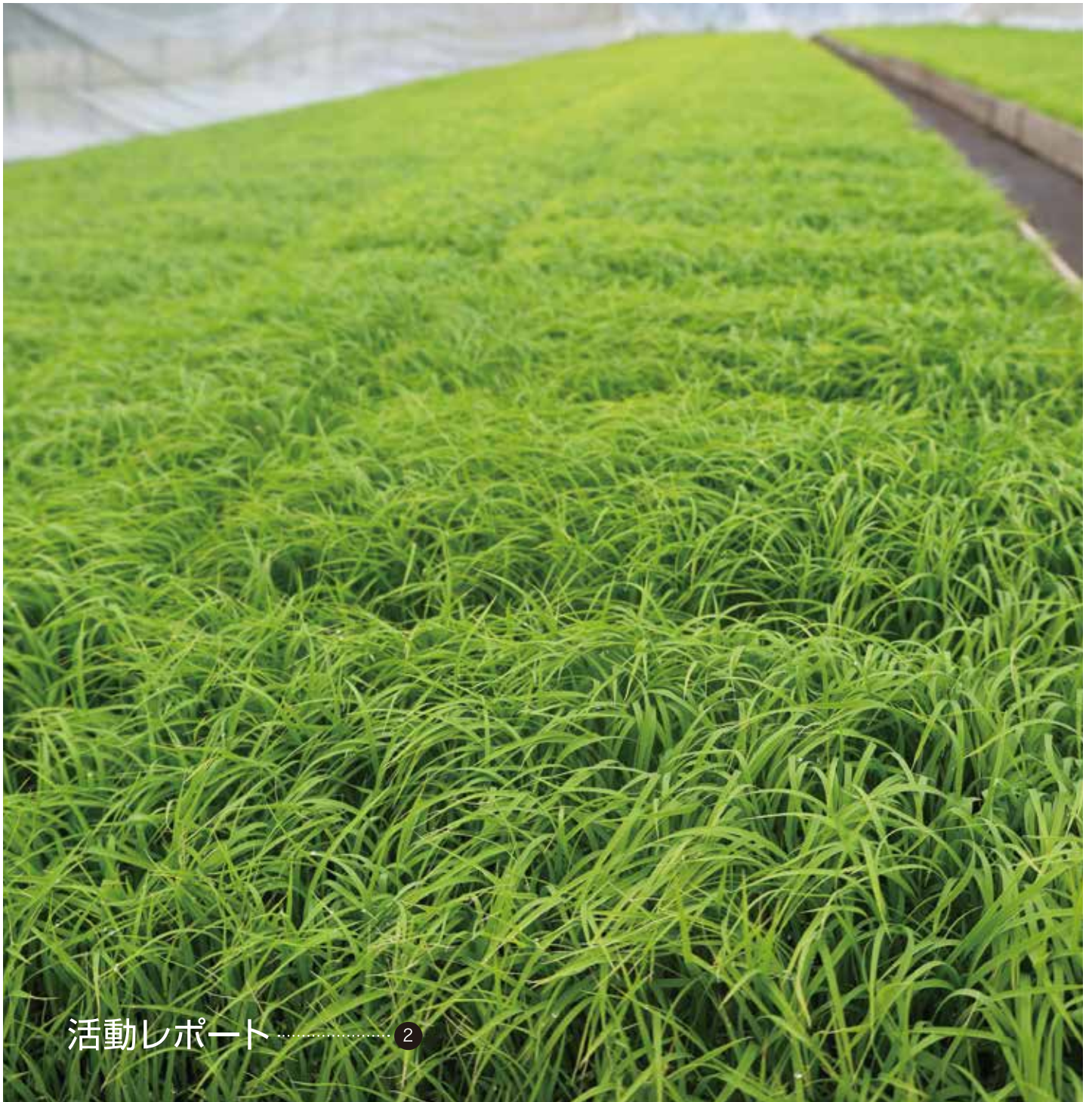
2024

6

No.260



JAおいらせ
広報誌



活動レポート 2



病害虫の予防防除の徹底を呼び掛け にんにく講習会

やさい推進委員会にんにく部会は4月19日に六戸地区で、4月24日に三沢地区でにんにく栽培講習会を開催しました。上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室三沢分室の山田隆主任専門員が講師を務め、六戸地区では約50名、三沢地区では約30名の生産者が参加しました。

今回の講習会では生育観測ほ等の状況報告と病害虫防除、今後の管理作業について説明しました。また、昨年は管内での農作業事故等が多かったことから農作業事故防止も併せて呼びかけました。収穫前の6月上旬頃に第2回目の講習会を予定しています。



三沢地区



六戸地区



健苗育成と適正な施肥対策を 水稲現地講習会

六戸町農業振興対策協議会は4月25日、六戸町内の3か所にて水稲の現地講習会を開催し、生産者約30人が参加しました。上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室三沢分室の中島優太技師と、JAおいらせの営農指導員が講師を務め、育苗をする上でのポイントや、水稲用の除草剤について説明しました。

育苗中の苗の葉齢に応じたハウス内の適切な温度管理と水管理について指導し、本田準備については、圃場条件に合った施肥量を施用することで収量確保と食味向上ができる土作りに努めるよう呼び掛けました。水稲用除草剤については、新規薬剤を始めとした各除草剤の特性の解説を行い、雑草の種類に合わせた薬剤を選ぶこと、効果を適切に発揮させるための水管理等のポイントを併せて説明しました。また、昨年は管内での農作業事故等が多発したことから農作業事故対策の重要性についても呼びかけました。



今月のあなたの運勢★6月

牡牛座
4/20～5/20

- 【全体運】次第に周囲が騒がしくなってきましたが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め。
- 【健康運】歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方再チェック。
- 【幸運の食べ物】アスパラガス

牡羊座
3/21～4/19

- 【全体運】コミュニケーション運が活性化。耳寄りな情報が入ってきました。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎
- 【健康運】飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって。
- 【幸運の食べ物】サヤエンドウ



労組を中心に 春のクリーン作戦

青森県農協労働組合おいらせ分会は4月11日、業務終了後にJA施設周辺のゴミ拾いをするクリーン作戦を実施しました。地域貢献活動の一環として春・秋の年2回行っており、10年前から継続して取り組んでいます。

分会以外に部課長も加わり、本店約60人、支店約30人が駐車場や倉庫周辺のゴミ拾いをしました。

同分会の野宮優輝委員長は「かつて分会へ所属しておられた部課長の方々にも御協力いただき、ありがとうございます。農協へ訪れる方々に気持ちよく来組していただけるよう、今後も継続していきたい。」と話しました。



ゴミ拾いをする職員ら

青森県基幹種雄牛に指定

令和6年3月21日に開催された県和牛改良推進協議会で、六戸町の小野寺邦男さんが生産した「亀花邦」が、青森県で15番目の県基幹種雄牛に指定されました。

父は、2002年の全国和牛能力共進会で子牛が全国6位を獲得し、青森県産牛の評価を一変させた「第1花園」で、息牛が指定されるのは16年ぶりです。多様な繁殖雌牛に交配でき、発育や体深・体幅に優れているため、肉質や肉量の産肉能力だけでなく、体形面の改良も期待できます。



小野寺さんは、「第1花園のように県内外の購買者に求められるような、県特有の種雄牛に亀花邦になってくれればうれしい。少しでも青森県の和牛業界に貢献できるようにこれからも良い牛づくりをしていきたい。」と話しました。



新人紹介

はまさわ ゆうが
濱澤 優雅

- 配属先 / 総務部 企画総務課
- プロフィール / 2024年4月から勤務
三沢市出身 22歳
- 趣味 / サッカー・温泉
- 抱負 / 与えられた仕事に真摯に取り組みながら様々な知識を得て、組合員や地域の方々のお役に立てるようこれから頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。



蟹座
6/22~7/22

【全体運】トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて、美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます。
【健康運】血液がサラサラになる食事心がけましょう。
【幸運の食べ物】ジャガイモ

双子座
5/21~6/21

【全体運】非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉。
【健康運】ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ。
【幸運の食べ物】アシタバ

わたしたちが皆さまのお手伝いします

J A 共済加入世帯へ保障内容の確認に、
わたしたち L A (ライフアドバイザー) が伺い、皆様をお手伝いします。

三沢地区



種市 雄治

六川目、岡三沢、古間木、春日台、平畑、日の出、戸崎、後久保、おいらせ町 (青葉)



沖津 由紀

前平、浜三沢、谷地頭、庭構、さつきヶ丘、緑町、東北町、七戸町



藤ヶ森 春菜

淋代、三川目、流平、美野原、南町、幸町



松石 澄恵

大津、下久保、南山、深谷、越下、八幡、富崎、高野沢、六戸町、小松ヶ丘、県外



織笠 曜

鹿中、根井、朝日、新森、松原町、東町、泉町、おいらせ町 (緑ヶ丘 / 一川目 / 二川目 / 若葉 / 早稲田)、青森市、その他県内



遠藤 新太郎

堀口、細谷、東岡三沢、本町、桜町、花園町、栄町、千代田町、八戸市、十和田市



東 将也

塩釜、織笠、松園町、駒沢、大町、新町、中央町、上久保 (三沢)、おいらせ町 (鶴久保 / 上久保)、六ヶ所村

六戸地区



川村 秀典

鶴喰、赤田、下吉田、林、折茂、大原、沖山、沖山平、米沢、赤石、入口、中堤、春日台、古間木、古間木山、薬師、高森、柳沢、根古橋、上町、高屋敷、古里、堀切、小松ヶ丘、三戸郡、三沢市、県外



佐々木 秀成

下仲町、押込町、川原新田、金矢、高館、南町、大曲、協和、堀切沢、十和田市、六ヶ所、七戸町、東北町、その他県内



長嶺 弘子

上吉田、長谷、小平、柳町、折茂新田、坪毛沢、坪毛沢開拓、山形、高見、柴山、館野、七百、通目木、たての台団地、岡沼、八戸市、おいらせ町



田中 仁治

L A 統括

Webマイページ 新規登録 キャンペーン

登録は無料
実施中

500円相当のコンビニスイーツ等
と交換できるデジタルギフトを
プレゼント!



乙女座
8/23~9/22

【全体運】 試練を乗り越えていける力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め。
【健康運】 体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ!
【幸運の食べ物】 ソラマメ

獅子座
7/23~8/22

【全体運】 ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入りに。細部までこだわるといい方向へ。
【健康運】 張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて。
【幸運の食べ物】 ノビル

黒にんにく

今回は小比類巻です。



ニンニクを特殊な方法で加熱熟成させて製造する加工食品。

黒にんにくの成分はビタミン、ミネラルではナトリウムと鉄が豊富です。

海苔黒にんにく

(※炊きたての白米によく合います。)

【材 料】

焼き海苔……………3枚
 醤油……………大さじ3
 砂糖……………大さじ3
 水……………50cc
 黒にんにく……………1～2片

【作り方】

- 1 焼き海苔は細くちぎって鍋に入れて調味料も全部入れて弱火で煮込む。
- 2 柔らかくなったらみじん切りにした黒にんにくを足して混ぜて完成。
(甘さはお好みで加減してください)

パスタやピザ、お餅などにも使えます。



RABラジオでおなじみ料理研究科 水嶋優子先生のレシピ

黒砂糖もち

残っているご飯を使います

【材 料】

ご飯……………400g
 A……………水150ml、しょうゆ大さじ1
 B……………黒砂糖100g・白砂糖50g
 小麦粉……………100g
 ごま、くるみ ……少々(なくても良い)
 サラダ油……………大さじ1/2を2回

【作り方】

- 1 飯は大きめのすり鉢に入れ、すりこぎ又は小さめの麺棒でつぶす。
- 2 Aを加えよく混ぜたらBを加えてよく混ぜ、小麦粉を入れて、へらで混ぜる。最後、ごまやくるみを混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2回に分けて中火よりやや弱火で蓋をして両面焼く。



ハムのような塩豚

作りやすい分量です

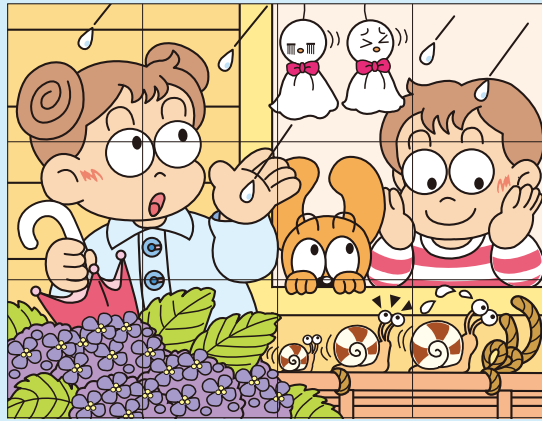
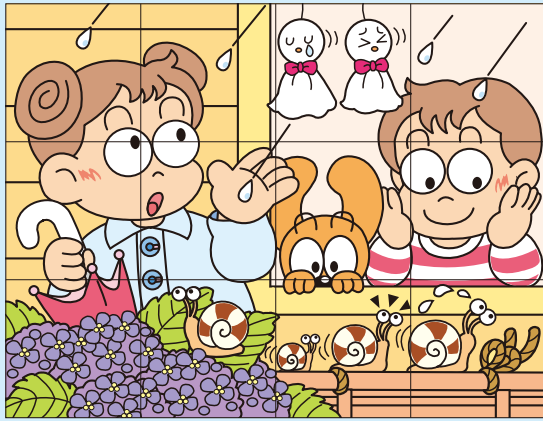
【材 料】

豚肩ロース(かたまり肉) 400g
 塩……………小さじ2
 コショウ……………少々(少し多め)
 (付け合わせ)
 ゆでたキャベツ、ブロッコリー、ミニトマト

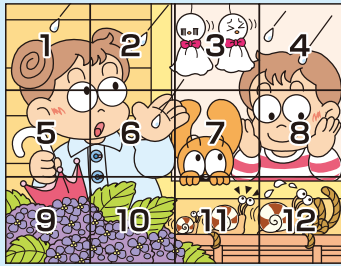
【作り方】

- 1 ポリ袋に豚肉と塩コショウをいれてよく揉んでから輪ゴムで止めて、時々ひっくり返して3日間冷蔵庫に入れておく。
- 2 ボウルに開けて水洗いし、鍋にたっぷりのお湯を沸かして豚肉を入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にして落とし蓋をして30分ゆで、そのまま冷ます。
- 3 薄く切って盛り付ける。
※コショウは少し多めの方がおいしい。ゆでる時、最初は強火でその後は弱火です。





出題・イラスト：酒井栄子

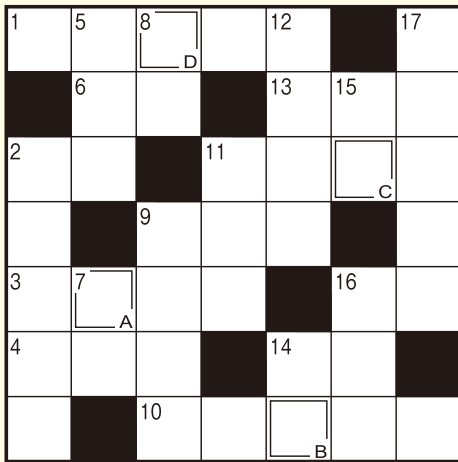


まちがいさがし?

右のイラストには左のイラストと違う部分が5ヶ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

5月の答え

- 2. 煙突から煙が出ている
- 3. 帽子の形が違う
- 5. 釘が出ていない
- 8. スポーンにラインが入っている
- 12. 羊の目が違う



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワードクイズ

出題●ニコリ

二重マスの文字を A~E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシェットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側



タテのカギ

- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 7 シカと大仏が有名な県
- 8 耕したり肥やしたりします
- 9 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDK の L です
- 14 たる、おけにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています



5月の答え=ピクニック

先月の正解者は26名でした。

◎ 今月のおたより ◎

『好きなお弁当の具材』

▼イカ天、イカフライがNo.1。のり、鮭が入っていれば最高。
Tさん

▼やはり卵焼きと唐揚げです。必ずお弁当に入れていきます。冷めてもおいしい、ご馳走様です。
Sさん

▼お弁当を持って出かけるとしたら、一番に唐揚げを入れたいと思うし、私は唐揚げが入っていたら嬉しいな。
Tさん

▼好きなお弁当の具材は卵、卵焼きですね。卵の中に鳥賊の墨をほんの少し加えて焼いたものです。遠足やピクニックには必ず亡くなった母に作ってもらいましたね。
鈴之助さん

▼鶏の唐揚げです。フライドチキンも好きです。軟骨の唐揚げもいいですね。実は地味なポテトフライも好きです。
よしもさん

▼やっぱりたまたま焼きです。昔は家で二ワトリを飼っていたので、毎日温かい卵を小屋から取ってきて自分の弁当に入れていました。今でもやっぱり好きです。
Sさん

▼唐揚げです。源たれを使って簡単においしい

く仕上げます。何個でもいけちゃいますね。
Nさん

▼やっぱりお弁当の具材で好きな具材は唐揚げが一番ですね。食べてると幸せになります。
Hさん

▼鶏の唐揚げです。しょうがをたっぷり入れて、醤油、砂糖、みりん、酒、塩、にんにくのつけだれでよく揉み、片栗粉で揚げると、冷めても美味しい唐揚げの完成。お弁当には欠かせませんよね。レモンも添えて。
Sさん

▼唐揚げがお弁当に入っているとテンション上がります。
Sさん

▼それは卵焼きです。少し甘めで、だしの効いた卵焼きが好きで、お弁当に入っているとホッとします。
Sさん

▼二人の子供は何か好きなんだろうと思いますが、おかげさまで二人には一度も文句を言われず、終えました。高校の時も学食に行くことなく「お母さん弁当」と言われたのと、弁当作りの大変さが分かった。」という子供の言葉が嬉しかったです。弁当作り、皆さん頑張っているんですね。今の自分はパークゴルフへ行く時の夫と妹、友達の方とか色々

作っています。外で食べる弁当おいしいです。
Mさん

▼お弁当が入っていて欲しいのは、卵焼きです。お弁当は中身がいつもワクワク感あつて好きです。ピクニックの季節なのでどこかにお弁当を持って出かける計画を考え中です。
Mさん

▼今週のじゃがいもチヂミ簡単で美味しかったです。思いもかけず、じゃがいもニラ？良いですね。近くにある食材でチヂミなんて、チヂミ大好きなのでこれからちよこちよこ作ってみたいと思います。
ミセス・ビードルさん

▼料理のレシピはとても助かります。何をつくるのか、日頃悩むのでスクラムでレシピが出たら挑戦しています。これからも色々なレシピを教えてください。
Hさん

次号のおたよりテーマ

「GWの思い出」

皆さんが、GWにしたことを教えてください

編集後記

私は、GWに松島に行ってきました。天気はあいにくの曇りでしたが、食べ歩きがいっぱいできて満足でした。天気がいい日にまた行こうと思います。(み)

記入事項

1. まちがいさがし、またはクロスワードの答え
2. おたよりテーマ/ご意見・ご感想
3. 住所・氏名・年齢

応募方法

〒033-0022 青森県三沢市三沢字堀口16-7
JA おいらせ 広報係
FAX.0176-54-4470
Eメール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お知らせいただいた身近な話題は「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。

応募要項

応募締切日

6月7日(金)

※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。翌月上旬にお届けします。皆様からの応募をお待ちしています。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

アンズ

～ 甘酸っぱい初夏限定の味覚～

保存方法



未熟なものは
常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋
に入れ、3日冷暗所に置く
だいたい色に色づき、柔らか
くなってきたら食べ頃

完熟したものは 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように
保存袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室への
日持ちしないので早めに食べる

アンズのいろいろ

平和

長野県生まれの第1次
世界大戦の終結を記
念して命名された。酸
味が強く加工向き



信山丸(しんざんまる)

爽やかな酸味があ
り肉質は緻密な高
級品種の生食・加工
どちらも美味



新潟大実

新潟県生まれの1930年
代から全国に広まっ
た。酸味が強く加工
向き



ハーコート

カナダ生まれで日本
には1999年に導入の
甘味が強く生食用
の主流品種



山形3号

山形県生まれの甘味と
酸味が強く、パランス
が良い味味のドライ
フルーツやジャムに



ゴールドコート

米国生まれで日本
には1967年に導入の
酸味が少なく糖度
が高めで生食向き



信州大実

長野県生まれの香りが良く、甘味があり
酸味が少ない生食・加工両方に利用



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



主な食べ方

生のままデザートとして
タルトやケーキに
ピューレ、ジュースなどに
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(ぎょうにん)

種子の中の白い卵円形部分
古くから薬として利用された
杏仁豆腐(あんぱんどうふ)、アマ
レット(イタリアのリキュール)など



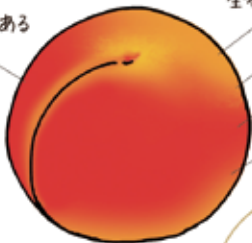
ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに



選び方

ふっくらと丸みのある
きれいな形



全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい
皮に張りがある
良い香り

未熟なものは……
鮮やかな緑色
堅く弾力を感じない
へたがしっかりと
付いている

NG

変形している
傷や黒い斑点、
変色などがある
黄緑色→未熟で堅く、
甘味が少ないかも……

ジャム作り
少し柔らかめ



シロップ漬けや果実酒
やや堅めがお薦め

アンズの子カラ

ベータカロテン

免疫力を高め、風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸
疲労回復、血行促進、
冷え性改善に期待



アミグダリン

杏仁部分に含まれる
ぜんそくや
せき止めに効果が



食物繊維

便秘改善、
コレステロール値
低下などの
効果に期待

